

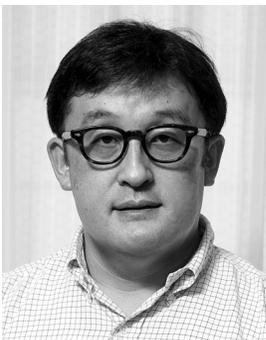
# 病を生む座りすぎ

—それでもあなたは座り続けますか

早稲田大学スポーツ科学学術院教授

岡 浩一朗

- \* 日本人の座位時間は世界トップクラス
- \* 座位時間が長いと死亡リスクが増大
- \* 座りすぎ解消に必要な身体活動量とは
- \* 座位行動をできるだけ中断する
- \* 体調不良とも関係する座りすぎ
- \* コロナ禍も座位時間増大に影響
- \* 座位行動の中断、重要なのは強度でなく頻度
- \* 下肢の筋肉を使うことがポイント
- \* 立って仕事するのも効果的
- \* WHOも座位行動を指針に加えた



**柴生田** それでは開会いたします。

本日は早稲田大学スポーツ科学学術院教授の岡浩一朗先生においでいただきました。先生は1970年のお生まれで、岡山大学を卒業後、早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程を修了され、その後、助手を経て、現在教授をされておられます。東京都健康長寿医療センターでも研究員をされておられ、主に介護予防を中心とした老年医学の分野についてはたいへん造詣の深い方いらっしゃいます。

私ども高齢期の健康の維持を意識したお話を年に何回か入れたいと思ってやってまいりました。今日は座りすぎが健康に非常によくはないというお話でして、そのところをぜひ詳しく伺って、皆さんの今後の健康の一助になればと考

えております。特にコロナ禍で健康によくない生活を強いられておりますので、どういうふうにご考えたらいいかも含めて今日はお伺いできると思います。

それでは岡先生、よろしくお願いいたします。

## 日本人の座位時間は世界トップクラス

**岡** 皆様こんにちは。早稲田大学の岡浩一朗と申します。

このたびはこのようなご講演の機会をつくっていただきまして、誠にありがとうございます。本日は、「病を生む座りすぎ—それでもあなたは座り続けますか—」につきまして皆様方にお話をさせていただきたいと考えております。コロナ禍におきまして、どうしても家にいな